

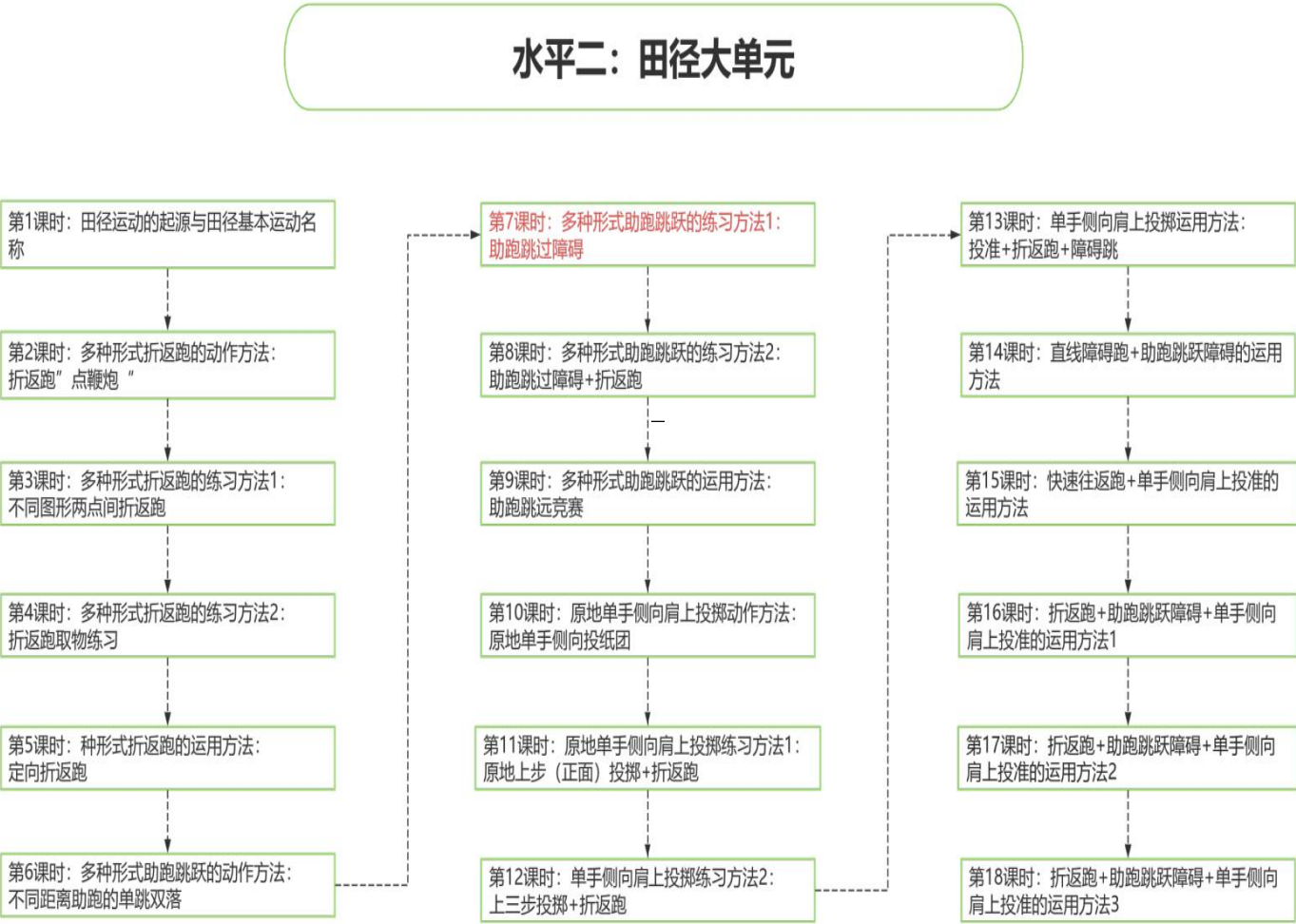
2025 年上城区小学体育与健康课堂教学评比初赛教学设计

主题： 水平二田径大单元

学校： 杭州市钱江新城实验小学 年级： 三年级

参赛教师： 吴国俊

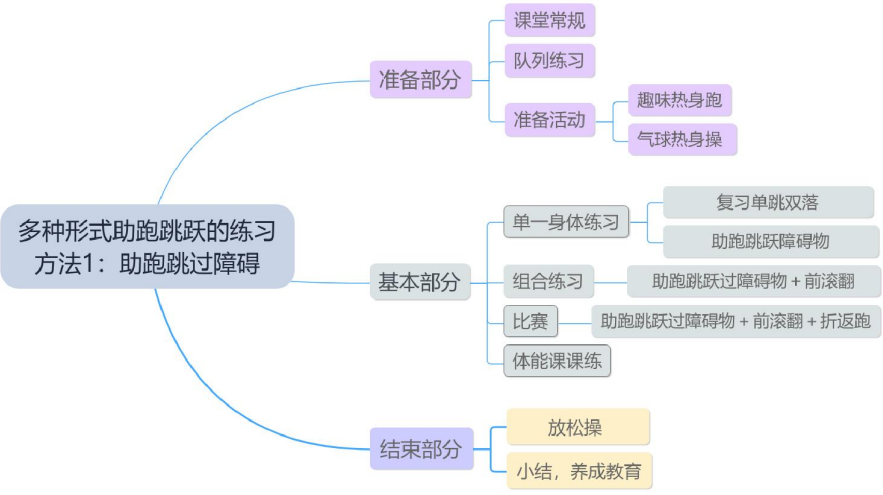
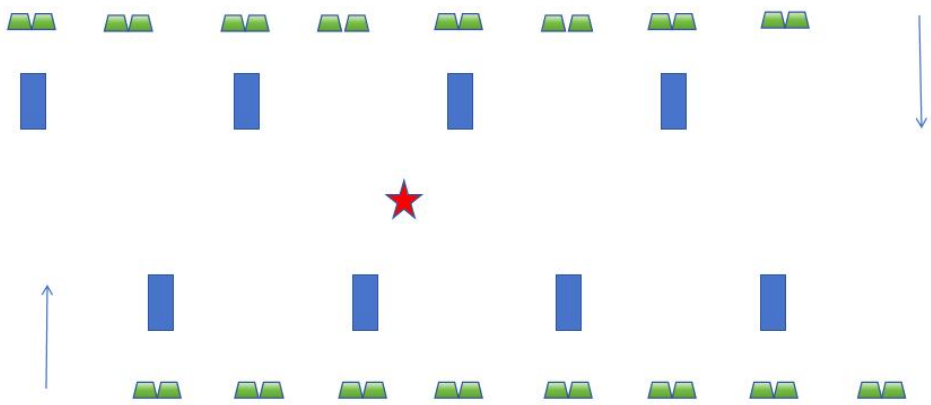
1. 大单元结构化教学内容循环图



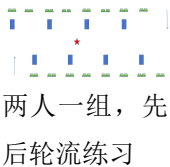
2. 课时计划

多种形式的助跑跳跃的练习方法 1：助跑跳过障碍 教学设计（课时教案）

指导思想	本课以新课标为依据，遵循“健康第一”为指导思想，以学生身心发展为中心，激发学生运动兴趣，选择合适的教学方法和策略，保证学生从动作学习、组合练习、游戏比赛三个维度得到锻炼，形成“学、练、赛、评”一体化教学模式。
------	--

教材分析	水平二的田径大单元内容主要包括跑、跳、投等基础技术动作，其中“多种形式的助跑跳跃活动方法”，其特征是让学生在通过助跑后完成单脚跳双脚落的动作，以达到一定的高度和远度为目的。通过趣味化的练习方式，不仅增强学生的下肢爆发力和身体协调性，还培养其勇敢果断、挑战自我的心理素质，为后续田径运动技能的学习奠定基础。同时与体操等动作进行结合发展学生动作衔接等能力。
学情分析	本次授课对象为水平二三年级学生，他们在前水平一阶段对田径大单元也有了一定的了解，已经初步的掌握了直线快速跑、原地双脚跳跃、单双脚跳、连续跳、单双手投掷等动作方法，能够较好的完成单项技术动作，但是在进行多个技术组合时，衔接流畅度不佳：在生活场景、游戏比密等实际运用环境中，对所学技术的选择运用的能力也有待提高。
教学流程	
场地布置	
安全防范	1. 设计好场地器材的摆放，设定好安全的距离。 2. 安排见习生，提醒同学们是否带有尖锐危险物品。 3. 练习时时时刻提醒学生学生注意安全，保持安全距离避免发生碰撞。 4. 课上有不舒服的同学，及时举手向老师示意。

《多种形式的助跑跳跃的练习方法》教案

学校	新城实小	教师	吴国俊	年级班级	304	上课时间	4.19	课次	18/7	学生数	42
教学内容	多种形式的助跑跳跃的练习方法 1：助跑跳过障碍										
教学目标	1.能用自己的语言说出 1-2 种跳过障碍的练习方法。 2.在练习中，能做出助跑跳过障碍提膝收腹动作，发展弹跳力、爆发力，提升核心力量。 3.在练习、比赛中能够积极参与，帮助同伴，在小组合作讨论中能够积极探讨，同时敢于挑战自我。										
关键问题	蹬地有力、提膝收腹										
教学过程	学练内容		学练标准		组织形式 与安全措施		问题 设计		练习 次数		练习 时间
准备部分 7'	1.课堂常规 2.队列练习 3.准备活动：		1.静、齐、快 2.精神饱满，跟上节奏		1.二路纵队 2.四列横队 3.四列横队 （安全提示： 在练习过程中 控制好间距）				≥1 ≥1		30" 3'
	3.1 多种形式热身跑 3.2 玩转气球		3.根据教师指令完整练习。								
基本部分 28'	1.多种形式的简单助跑跳跃的练习方法 1：助跑跳过障碍。 1.1 复习单跳双落		1.1 能做到单脚起跳，双脚落地，顺利越过障碍物。 1.2.两人一小组，能够做到助跑单脚起跳，蹬地有力，提膝收腹，有一定高远度		1.1-1.2  两人一组，先后轮流练习		你是用什么方法成功越过障碍物的？		≥5 ≥5		1-2' 2-3'
	1.2 助跑跳跃障碍物				2—3 						
	2.组合练习 助跑跳跃障碍物+前滚翻		2. 四人一小组，5次一组，双脚平稳落地后能与非移动性动作衔接流畅。		四人一组，注意安全，遵守游戏规则。		当越过一定高度的障碍物时你的腿怎么做才能不碰到障碍？		≥10		4-5'
	3.比赛：助跑跳跃障碍物+前滚翻+快速跑		3.四人一小组能够在游戏中遵守规则，按要求完成任务。						≥2		2-3
结束部分 5'	1.放松操。 2.小结、养成教育。		1.调整呼吸充分放松。 2.学生积极收还器材。		1.散点				≥1		3'
场地器材	空场地一块、凳子若干、垫子若干、气球若干										